CIAS
Centre Intercommunal d'Action Sociale
27, Rue du Mont - 55260 Villotte sur Aire

Contacts
03 29 75 03 23
poleseniors@cc-aireargonne.fr



JANVIER - FÉVRIER - MARS

JOURNAL DES SÉNIORS

Nous vous souhaitons tous nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année !













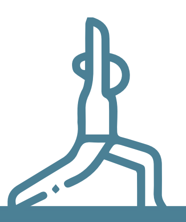








NOS RENDEZ-VOUS
DE LA SEMAINE



INITIATION AUX PILATES

Mardi 7 Janvier à 14H00,
au centre d'équilibre à Érize la Grande

«Le mouvement c'est la vie». La méthode pilates est une méthode douce de renforcement musculaire qui permet d'améliorer la posture, de développer la souplesse et l'équilibre afin de lutter contre le mal de dos.

Prévoir des vêtements souples.

Animé par Lucille Rogier, professeur de pilates et ostéopathe.

ATELIER CONFECTION D'UN CARNET DE NOTES

Mardi 28 Janvier à 14H00
à la salle communale de Condé en Barrois

Fabrication maison d'un petit carnet d'écriture, de notes...

Matériel à apporter :

- Une **feuille de papier épais** (à motif si possible) pour la couverture
- Une **dizaine de feuilles** de papier machine ou quadrillé
- Des **ciseaux pointus** ou un **outils à bout pointu**
- Un **cutter**
- Une **règle**
- Du **fil solide** et une **aiguille**

ATELIER INFORMATIQUE

Poursuite des cours informatiques :

à la CODECOM de Beausite
avec **Mr FARINET**

au CIAS de Villotte sur Aire
avec **Mr HALMA**
tous les samedis de 10H00 à 11H30



ATELIER HUILES ESSENTIELLES ET PRODUITS DE BEAUTÉS

Mardi 14 Janvier à 14H00,
à la mairie de Pierrefitte sur Aire

Les huiles essentielles ont des vertus particulièrement intéressantes en cosmétique, intérêt à mettre en parallèle avec les dangers de certains aspects des cosmétiques industriels.

Au cours de cet atelier, je vous invite à **repenser l'ensemble des usages des cosmétiques** : qu'est-ce qui est utile, pour quoi (peau, ongles, cheveux...) ? Par quoi est-ce que je peux remplacer mes cosmétiques ? Et lesquels ?

Je vous propose de **découvrir les usages en cosmétique des huiles essentielles**, mais aussi **des huiles végétales** et **des hydrolats**, ainsi que les précautions à prendre dans la fabrication d'un cosmétique maison.

Animé par Isabelle JAMIN, naturopathe



ATELIER « DESSINEZ-MOI...»

Vendredi 14 Février à 14H00
Salle du CIAS à Villotte Sur Aire

Venez passer une belle après-midi artistique autour du thème :
« LA RUE » !

Crayonnez, peignez, esquissez votre rue ou la rue de vos rêves.

Vous pouvez apporter des photographies, images (ect...) pour vous aidez à la dessiner !

Matériel à apporter (si possible) :

- des tubes de peinture
- pinceaux
- des crayons de couleurs
- des crayons de bois
- un tableau / papier

GYM TRÈS DOUCE EN PISCINE

RAPPEL :

Suite à l'initiation d'aquagym très douce à la piscine de Bar-le-Duc le 21 mai 2019, plusieurs personnes souhaiteraient renouveler régulièrement cette expérience.
Après renseignement auprès du directeur de la piscine, il serait possible de créer un cours **le vendredi de 16H00 à 17H00** pour une vingtaine de séniors.

Tarif : 75 € les 10 séances

Les personnes intéressées devront s'inscrire auprès du pôle séniors, 15 participants seront obligatoires pour mettre en place cet atelier.



ATELIER CUISINE BEIGNETS SUCRÉS / SALÉS

Mardi 18 Février à 10H00
à la salle communale de Beauzée Sur Aire

Jean-Emmanuel MOLLON traiteur, vous propose un atelier sur le thème Carnaval. Au menu, des beignets sucrés / salés !
(Repas du midi à prévoir)

Matériel à apporter :

- 1 rouleau à tarte
- 3 tupperwares
- 1 couteau
- 1 bol
- 3 saladiers
- 1 fouet
- 1 balance
- 1 verre mesureur
- 2 plaques de cuisson.

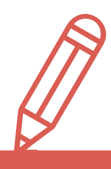
Participation : 15€ à régler par chèque à l'ordre de Mr MOLLON.

GYM ESSENSIEL

Poursuite des cours de gymnastique très douce à Rembercourt tous les mercredis à partir de 9H30.

Pour tous renseignements téléphonez au CIAS 03. 29. 75. 03. 23.





ATELIER D'ÉCRITURE

Jeudi 5 Mars à 14H00
à la salle des fêtes de Condé en Barrois

Après-midi autour de petits exercices (acrostiches, anagrammes, anaphore, épiphores, poème, haïku ...) sur un thème choisi.

Animé par Brigitte Moncey, écrivaine

Sur inscription

ATELIER DÉCORATION POUR PÂQUES

MERCREDI 11 Mars à 14H00
à la salle communale de Villotte sur Aire
MERCREDI 25 Mars à 14H00
à la salle communale de Beauzée sur Aire

Création d'une poulette en tissus sur le thème de pâques

Matériel à apporter :

- Divers tissus
- Boutons
- Feutrine
- Divers rubans ou ficelle
- Perles
- Ouate de rembourrage
- Fil et une aiguille





ATELIER «À LA DÉCOUVERTE DES CHAKRAS» / YOGA /MÉDITATION

Jeudi 19 Mars à 14H00
à la salle des fêtes de Villotte sur Aire

Vous entendez peut-être *(parfois ou souvent)* le mot «**chakras**».
En Yoga et dans d'autres pratiques, nous utilisons ce terme et travaillons avec...
Mais qu'est-ce que cela signifie ? Qu'est-ce que c'est ? Comment influencent-ils notre quotidien, notre santé, nos actes et pensées ?

Cet atelier vise à vous faire partager des éléments de compréhension, des outils pour les maintenir équilibrés *(yoga, méditation, alimentation, musique...)* et ainsi vous permettre de mettre une définition un peu plus claire derrière ce terme.

L'atelier mêlera théorie et pratique: nous vous invitons à venir avec un tapis, en tenue confortable *(et éventuellement un coussin et une couverture pour plus de confort)*

Aucun niveau n'est requis pour la pratique du yoga, ni une souplesse ou un corps particulier. Le Yoga s'dapte à notre corps et non l'inverse !

Animé par Pauline PANCHER, professeure de Yoga

« ON JOUE, ON S'ÉCOUTE »

Quelques mardis après-midis

Des groupes (5 personnes) de parole avec une psychologue pourront être mis en place pour les personnes qui le souhaitent.

Avec Nadine DUCHENE, psychologue

Sur inscription



ATELIERS JEUX ET MÉMOIRE AVEC INÈS



Inès, notre animatrice à la Communauté de Communes, vous propose selon le calendrier ci-dessous, dans les salles de mairie, un après-midi convivial autour de multiples jeux sur tablettes, jeux de société ou résolutions d'énigmes, quizz, kakuro, etc. de 14h à 15h30.
Ensuite de 15h30 à 17h00 vous avez la possibilité de jouer, cartes, scrabble etc. Vous pouvez également apporter gâteaux et boissons afin de terminer joyeusement votre journée

Ces ateliers sont ouverts à tous les habitants des autres communes de la Communauté de Communes.

Vous ne conduisez pas ?
Contactez-nous, nous nous chargeons de venir vous chercher et vous ramener.

LIEUX	JANVIER	FÉVRIER	MARS
EVRES PRETZ EN ARGONNE à la mairie		**EVRES** MERCREDI 05/02	**PRETZ** MARDI 10/03
CHAUMONT S/ AIRE à la mairie	LUNDI 13/01	MARDI 11/02	LUNDI 02/03
LOUPPY-LE-CHÂTEAU à la salle des fêtes	MERCREDI 08/01	JEUDI 13/02	MERCREDI 06/03
WALY FOUCAUCOURT à la mairie	**WALY** VENDREDI 10/01	**FOUCAUCOURT** MERCREDI 19/02	**WALY** MERCREDI 04/03
FLEURY S/AIRE à la mairie	VENDREDI 17/01		LUNDI 23/03
MARAT-LA-GRANDE à la mairie	MERCREDI 15/01		VENDREDI 27/03
LAVALLÉE à la mairie	LUNDI 20/01	LUNDI 17/02	LUNDI 16/03
PIERREFITTE S/AIRE à la mairie	VENDREDI 24/01	MERCREDI 26/02	VENDREDI 20/03
ISSONCOURT à la mairie	MERCREDI 29/01	VENDREDI 21/02	JEUDI 12/03
LAVOYE à la mairie	LUNDI 06/01	LUNDI 03/02	JEUDI 12/03

LES MARCHES ORGANISÉES SUR LE TERRITOIRE

L'Association « Argonne Club Triaucourt »

Dominique JEANNESSON
06.87.57.99.40

Daniel LAHAYE
06.11.41.91.99

Covoiturage 13h30 Triaucourt

L'Association « Au fil de l'Aire »

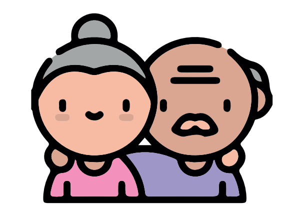
Pascal PALIN
06.87.93.34.19

Deux Marches à chaque rendez Vous : une petite de **5 à 6 kms** une grande de **10 à 12 kms**

inscription : 14€

DATES	LIEUX	HORAIRES	RDV
Jeudi 9 Janvier	Beaulieu	17H00	Parking salle des fêtes
Vendredi 10 Janvier	Rupt Dt St-Mihiel	14H00	Chez Jacques
Jeudi 16 Janvier	Triaucourt	13H45	Parking Bellenoue
Vendredi 17 Janvier	Longchamps/Aire	14H00	Chez Pauline et Guy
Jeudi 23 Janvier	Vaubécourt	13H45	Parking de la Mairie
Vendredi 24 Janvier	Nicey/Aire	14H00	Chez Monique et Pascal
Jeudi 30 Janvier	Brizeaux	13H45	Derrière l'Église
Vendredi 31 Janvier	Villotte/Aire	14H00	Chez Yvette et Claude
Jeudi 6 Février	Sénard	13H45	Église
Vendredi 7 Février	Pierrefitte/Aire	14H00	Chez François
Jeudi 13 Février	Louppy-sur-Chée	14H00	devant l'Église
Vendredi 14 Février	Hargeville	14H00	Chez Joelle et Régis
Jeudi 20 Février	Beaulieu	14H00	Parking de l'Abbaye
Vendredi 21 Février	Villotte/Aire	14H00	Chez Bernadette et Roger
Jeudi 27 Février	Saint Rouin	14H00	Parking Saint Rouin
Vendredi 28 Février	Seigneulles	14H00	Chez Rachel
Jeudi 5 Mars	La Main de Massiges	9H45	Le Pont de Marson
Vendredi 6 Mars	Rupt Dt St-Mihiel	14H00	Chez Brigitte et Dominique
Jeudi 12 Mars	Futeau	14H00	Devant la mairie
Vendredi 13 Mars	Erige la Grande	14H00	Chez Murielle
Jeudi 19 Mars	Foucaucourt/Thabas	13H45	Autour de l'Église
Vendredi 20 Mars	Pierrefitte/Aire	14H00	Chez Liliane et Robert
Jeudi 26 Mars	La Grange aux Bois	14H00	Parking parcours santé
Vendredi 27 Mars	Villotte/Aire	14H00	Chez Michele

PART'ÂGE
veille sociale

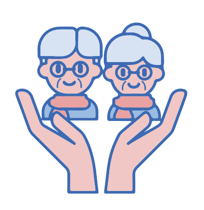




Sortie au cinéma à Saint Mihiel
(« Donnez-moi des ailes » Nicolas Vanier)

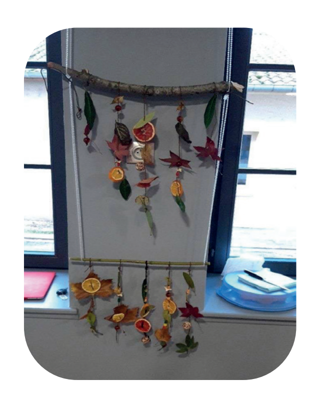
Je me présente, **Sabrina**, salariée à l'ADMR de Remberval à Pierrefitte-sur-Aire depuis 3 ans. J'interviens auprès des personnes âgées dans le cadre de la veille sociale.

Je suis une personne dynamique, chaleureuse avec un réel désir de faire de nouvelles rencontres !



Je suis là pour vous **écouter**, **discuter** avec vous : parler de vos souvenirs, de vos peurs, en somme vous faire ressentir que **vous êtes entouré** et ainsi vous **redonner confiance**.

À notre petite échelle, nous pouvons adopter quelques petits gestes pour vous aider et vous éviter l'isolement social. Je peux vous proposer un simple **appel** ou vous encourager à rejoindre différentes **activités de loisirs et culturelles :** atelier bricolage, aller au cinéma, se promener à Bar-le-Duc ou Verdun et à Benoîte-Vaux.





Atelier décoration d'automne
au CIAS de Villotte sur Aire



Sortie à la Citadelle Souterraine
de Verdun



Promenade au Lac de Madine et
détente autour d'une gaufre



Visite de Notre-Dame
de Benoîte-Vaux

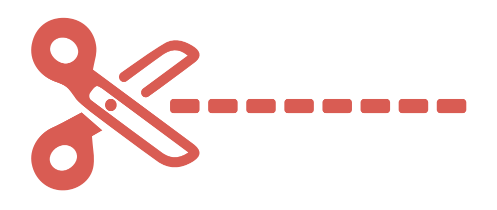
J'interviens par conséquent à domicile le **lundi** et le **vendredi** de **13H30 à 17H30** ainsi que le **jeudi** de **13H30 à 16H00**.

Pour les activités de loisirs et culturelles, un **mini-bus** est mis, gratuitement, à disposition afin que je puisse venir vous chercher à domicile. Le prix des activités restent à votre charge. (maximum 12€)

Service gratuit

Contactez moi
Sabrina 06 64 13 07 17





COUPON RÉPONSE
À RETOURNER

SUGGESTIONS :

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

Mme / Mr : ....

Adresse : ....

Tel : .... @mail : ....

Souhaite s'inscrire aux animations suivantes (cochez votre choix) :

- ◯ Initiation aux **PILATES**
- ◯ Atelier **huiles essentielles et produits de beautés**
- ◯ Atelier **cuisine**
- ◯ Atelier **d'écriture**
- ◯ Atelier **"À la découverte des chakras" + Yoga, méditation**
- ◯ **Gym EssenSiel**
- ◯ **Gym très douce en piscine**
- ◯ Atelier **informatique** ◯ Villotte s/Aire ◯ Beauzée s/Aire
- ◯ **« On joue, on s'écoute »**

- ◯ Atelier **décoration de Pâques** ◯ Villotte s/Aire ◯ Beauzée s/Aire
- ◯ Atelier **"Dessinez-moi... la rue !"**
- ◯ Atelier **confection d'un carnet de notes**

JAN.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1	2	3	4	5
LAVOYE 6	INITIATION PILATES 7	LOUPPY LE CHÂTEAU 8	9	WALY 10	11	12
CHAUMONT 13	ATELIER HUILES ESSENTIELLES ET PRODUITS DE BEAUTÉS 14	LES MARATS 15	16	FLEURY SUR AIRE 17	18	19
LA VALLÉE 20	21	22	23	PIERREFITTE 24	25	26
27	CRÉATION D'UN CARNET DE NOTES À CONDÉ EN BARROIS 28	ISSONCOURT 29	30	31		

FÉV.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					1	2
LAVOYE 3	4	EVRES 5	6	7	8	9
10	CHAUMONT 11	12	LOUPPY LE CHÂTEAU 13	ATELIER ARTISTIQUE 14	15	16
LA VALLÉE 17	ATELIER CUISINE 18	FOUCAUCOURT 19	20	ISSONCOURT 21	22	23
24	25	PIERREFITTE 26	27	28	29	

MARS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
CHAUMONT 2	3	WALY 4	ATELIER D'ÉCRITURE 5	LOUPPY LE CHÂTEAU 6	7	8
9	PRETZ 10	ATELIER DÉCORATION DE PÂQUES À VILLOTTE S/AIRE 11	ISSONCOURT 12	13	14	15
LA VALLÉE 16	17	18	«À LA DÉCOUVERTE DES CHAKRAS» 19	PIERREFITTE 20	21	22
FLEURY SUR AIRE 23	24	ATELIER DÉCORATION DE PÂQUES À BEAUZÉE S/AIRE 25	26	LES MARATS 27	28	29
30	LAVOYE 31					



SPECTACLES VIVANTS

Réseau TRANSVERSALES - VERDUN

THÉÂTRE

Samedi 1er Février à 20H30.
Au Fil de l'Aire, École de Pierrefitte

VIES DE PAPIER - Cie La Bande Passante



CIRQUE

Mardi 17 Mars à 20H30.
Ânes Art'Gonne, Èvres-en-Argonne

Vendredi 20 Mars à 20H30.
Au Fil de l'Aire, Grange Jean & Mylène

UN SOIR CHEZ BORIS - Cie La Bande Passante



Au programme du THÉÂTRE, MUSIQUE, CIRQUE, CLASSIQUE ...
Infos et réservations : 03 29 86 10 10

ACT Argonne Club Triaucourt

Gymnase Triaucourt
Gym très douce avec Caroline TRINQUEUX

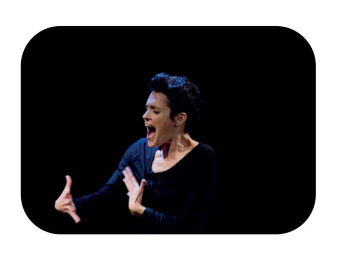
90€/an pour 1h

Réseau ACB - BAR LE DUC

THÉÂTRE

Samedi 8 Février à 20H30.
Au Fil de l'Aire, École de Pierrefitte

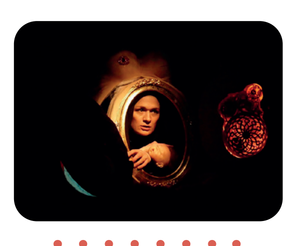
LA SAUVAGE - La Fourche Compagnie



MARIONNETTES ET MUSICAL

Samedi 1er Février à 20H30.
Au Fil de l'Aire, École de Pierrefitte

THEATRUM MUNDI - Cie Hold UP !



Au programme de la DANSE, THÉÂTRE, MUSIQUE, EXPOSITIONS ...
Infos et réservations : 03 29 79 73 47

BIBLIOTHÈQUES

Pierrefitte sur Aire
Mardi et Vendredi 17H - 19H
Samedi 10H - 12H

Beausite
Mercredi 15H - 16H
Vendredi 14H - 15H

Vaubécourt
Jeudi 16H15 - 18H15

Triaucourt
Mardi 16H - 18H
Mercredi 14H - 18H
Samedi 14H - 15H